

*āyurmantraḥ (oṃ āyur dhehi)*

oṃ āyur<sup>1</sup> dhehi |

oṃ prānaṃ<sup>1</sup> dhehi |

oṃ apānaṃ<sup>1</sup> dhehi |

oṃ vyānaṃ<sup>1</sup> dhehi |

oṃ cakṣur<sup>1</sup> dhehi |

oṃ śrotraṃ<sup>1</sup> dhehi |

oṃ maṇo<sup>1</sup> dhehi |

oṃ vācaṃ<sup>1</sup> dhehi |

oṃ ātmānaṃ<sup>1</sup> dhehi |

oṃ pratiṣṭhāṃ<sup>1</sup> dhehi |

oṃ māṃ<sup>1</sup> dhehi |

oṃ mayi<sup>1</sup> dhehi ||